2022年 6月

イオンスポーツクラブ3FIT岡崎レッスンスケジュール

月曜日

スタジオ	プール
9:30～10:00 エアロライト ふくま（web）	9:45～10:15 水中ウォーキング おおば
10:30～11:15 ZUMBA ふくま（web）	10:30～11:00 ショートアクア おおば
11:45～12:30 ヨーガ ふくま	
13:15～14:00 エアロミドル ほんだ	
14:30～15:00 ZUMBA ほんだ（web）	14:15～15:00 アクアビクス45 むらまつ
15:30～16:00 ステップ30 ほんだ	15:15～15:45 水中ウォーキング おおば
16:30～17:00 シンプルエアロ ほんだ	
18:45～19:30 ヨーガ くろやなぎ	
20:00～20:45 エアロミドル かみや	20:00～20:45 アクアビクス45 つねかわ
21:15～22:00 ZUMBA かみや	

火曜日

スタジオ	プール
9:30～10:15 エアロライト しまだ（web）	9:45～10:15 アクアダンベル おおば
10:45～11:30 エアロミドル しまだ	10:30～11:15 アクアビクス45 かみお
	11:30～12:00 初めて水泳 ふじい
12:00～12:45 ピラティス もりした	12:15～13:05 成人特訓教室（初級） もしくはパーソナルスイム 30分or45分 ふじい〈有料〉
13:15～14:00 メガダンス たなか（web）	13:30～14:00 水中ウォーキング かみや
14:30～15:15 エアロロー ほんだ（web）	14:15～14:45 アクアダンベル おおば
15:45～16:30 ヨーガ くろやなぎ	15:30～16:30 キッズ スイミング〈キッズ〉
17:00～17:45 エアロソフト くろやなぎ	16:30～17:30 キッズ スイミング〈ジュニア〉
	17:30～18:30 キッズ スイミング〈アドバンス/マスター〉
19:00～19:45 ファイドウ やまぐち（web）	
20:15～21:00 ボディシェイプ さわむら	20:15～20:45 アクアダンベル かのう
21:30～22:00 エアロソフト kyo-co	
22:30～23:15 KaQiLa kyo-co	

水曜日

スタジオ	プール
9:30～10:00 コアシェイプ おおば	9:45～10:15 ショートアクア ふかみ
10:30～11:15 ヨーガ やすだ	10:30～11:00 水中ウォーキング ふかみ
11:45～12:30 X55 おおば（web）	11:30～12:50 パーソナルスイム（11:30～12:50） ふじい〈有料〉 30分or45分
13:00～13:45 オキシジェノ おおば	13:30～14:15 アクアビクス45 つねかわ
14:15～15:00 エアロロー しまだ（web）	14:30～15:00 月替わりスイム いいだ
15:30～16:00 ステップ30 しまだ	15:30～16:30 キッズ スイミング〈キッズ〉
16:30～17:15 ヨーガ くろやなぎ	16:30～17:30 キッズ スイミング〈ジュニア〉
	17:30～18:30 キッズ スイミング〈アドバンス〉
19:00～19:45 ZUMBA つねかわ	18:30～19:30 キッズ スイミング〈マスター〉
20:15～21:00 ステップ45 かみや	20:15～20:45 ショートアクア ひろた
21:30～22:15 エアロテクニック はやし	

木曜日

スタジオ	プール
9:30～10:15 エアロミドル ほんだ（web）	9:45～10:15 アクアダンベル ふかみ
10:45～11:30 ZUMBA Rowena（web）	10:30～11:15 アクアビクス45 ほんだ
12:10～12:30 おなかシェイプ スタッフ	11:30～12:15 パーソナルスイム（11:30～12:15） ふじい〈有料〉
13:15～14:00 メガダンス たなか（web）	13:30～14:20 成人特訓教室（中級）（11:30～12:15） ふじい〈有料〉
14:30～15:15 ファイドウ ひろた（web）	14:30～15:00 背泳ぎ ふじい
15:45～16:30 ヨーガ やすだ	15:30～16:30 キッズ スイミング〈キッズ〉
17:00～17:45 ピラティス もりした	16:30～17:30 キッズ スイミング〈ジュニア〉
	17:30～18:30 キッズ スイミング〈アドバンス/マスター〉
18:45～19:30 ZUMBA うどの	
20:00～20:45 エアロライト かみや	20:15～20:45 ショートアクア まつもと
21:15～22:00 ボディシェイプ しもむら	

未実施時は通常通りご利用いただけます。

金曜日

スタジオ	プール
9:30～10:15 ステップ45 しまだ	9:45～10:15 水中ウォーキング いそがい
10:45～11:30 エアロロー kyo-co（web）	10:30～11:00 ショートアクア いそがい
12:00～12:45 KaQiLa kyo-co	
13:30～14:15 ラテンエアロ ふじよし	13:30～14:15 アクアビクス45 ほんだ
14:45～15:30 ヨーガ ごとう	
16:00～16:45 オキシジェノ いいだ	15:30～16:30 キッズ スイミング〈キッズ〉
	16:30～17:30 キッズ スイミング〈ジュニア〉
	17:30～18:30 キッズ スイミング〈アドバンス〉
18:45～19:30 ZUMBA Rowena（web）	18:30～19:30 キッズ スイミング〈マスター〉
20:00～20:45 パワーカーディオ ひろた	20:00～20:45 アクアビクス45 かみお
21:15～22:00 ファイドウ ひろた（web）	

土曜日

スタジオ	プール
	8:30～9:30 キッズ スイミング〈ジュニア〉
9:30～10:00 エアロライト はやし	
	10:00～10:30 クロール いいだ
10:30～11:15 ステップ45 はやし	10:45～11:15 アクアダンベル いそがい
12:00～12:45 ヨーガ くろやなぎ	
13:30～14:15 X55 おおば（web）	13:00～14:00 キッズ スイミング〈キッズ〉
14:45～15:30 KaQiLa kyo-co	14:00～15:00 キッズ スイミング〈キッズ〉
	15:00～16:00 キッズ スイミング〈ジュニア〉
	16:00～17:00 キッズ スイミング〈アドバンス〉
	17:00～18:00 キッズ スイミング〈アドバンス/マスター〉
18:45～19:30 イージーダイエット ひろた	
20:00～20:45 ファイドウ やまぐち（web）	
21:15～22:00 ボディシェイプ すずき(さ)	

日曜日

スタジオ	プール
	8:45～9:45 キッズ スイミング〈ジュニア〉
9:30～10:15 エアロミドル しまだ	9:45～10:45 キッズ スイミング〈キッズ〉
10:45～11:30 エアロライト しまだ	11:15～11:45 ショートアクア かのう
	12:00～15:00 パーソナルスイム 30分or45分 ふじい〈有料〉
13:15～14:00 ボディシェイプ たにいし	
14:30～15:15 ファイドウ やまぐち（web）	
15:45～16:30 オキシジェノ いいだ	
18:45～19:30 ZUMBA うどの	
20:00～20:45 エアロロー うどの	

【休館日】
4日(土)・14日(火)・24日(金)
受付10:00～18:00

【月替わりスイム】
奇数月→バタフライ
偶数月→背泳ぎ

（web）・・・定員のうち40名がウェブでの予約となります。（残りは当日予約）アプリまたはホームページよりご予約下さい。（事前にメールアドレスの登録が必要です）

※急な体調不良等でレッスン担当者が休みとなる場合、プログラム内容の変更や休講となる場合がございます。予めご了承ください。

※アクアプログラムの無い時間帯に、パーソナルレッスンで1コース使用させていただく場合がございます。予めご了承ください。